

SHIATSU: EQUILÍBRIO GLOBAL

escrito por Triada



Conheça importantes conceitos do shiatsu e da medicina oriental e entenda a importância de se manter um saudável circuito de energia para deixar corpo e mente nos eixos.

Texto • William Yoji Miwa

Insônia, ansiedade, estresse, dores nas costas, enxaqueca... Nenhum destes vilões é páreo para o shiatsu, esta massagem que nasceu na China, ganhou fama no Japão e conquistou o mundo. Irmão da acupuntura, o shiatsu é um poderoso tratamento coadjuvante indicado para amenizar ou combater diversos males.

Esta terapia segue os princípios da medicina chinesa que defende que, no corpo, existem pontos chamados de meridianos, que formam um trajeto por onde circula energia. Quando este fluxo não acontece de forma livre e saudável, o resultado é um organismo desequilibrado ou doente. Na acupuntura, usa-se agulhas em pontos específicos para reequilibrar o circuito energético. Já no shiatsu é por meio da pressão dos dedos que os meridianos são ativados e todo o equilíbrio energético é restabelecido.

Segundo a medicina chinesa, toda desordem emocional sofrida passa primeiro pelo coração, indo depois para o fígado, rim, pulmão e baço. No shiatsu, trabalhamos com cinco emoções, e cada uma delas está associada a um dos órgãos energéticos em questão: o coração está associado à alegria; o baço, à preocupação; o fígado recebe o efeito da raiva; o rim, do medo; e o pulmão, por último, associa-se à tristeza.

Quando as emoções se apresentam de maneira excessiva, esses órgãos se desequilibram e sentimos os efeitos em nosso corpo. E é claro que os órgãos também se inter-relacionam, complicando ainda mais o quadro geral do problema.

Por aí, podemos associar, então, a importância de alguns pontos e regiões do corpo. Locais nos pulsos, no lado de dentro das pernas, nos pés, na coluna cervical e no tórax, por exemplo, são pontos-chave na reorganização da energia. Das costas, especificamente nos forames da coluna vertebral, saem enervações que estão associadas a todas as funções do corpo, sendo importantes para qualquer tratamento.

O shiatsu ajuda a restabelecer o fluxo do nosso circuito de energia e é uma ferramenta importante para o tratamento da insônia e da ansiedade. Às vezes, entretanto, atua como coadjuvante em importância de outras técnicas, como a acupuntura e até mesmo um tratamento médico convencional. É importante frisar que, em casos mais sérios, o mais adequado é procurar um médico, antes de qualquer coisa.

Mais informações e contato:

Miwa – Técnicas terapêuticas orientais

Rua Tupi, 397, cj. 101 – Pacaembu – São Paulo/SP

Tel.: (11) 3668-6598

Fonte: Triada.com.br